

L'arc-en-ciel



> Méditation pour faciliter le retour du positif

Votre enfant peut se laisser gagner par la sinistrose ambiante ou ne plus arriver à établir une humeur positive. Le mettre en valeur l'aidera à s'inscrire dans une posture constructive. Asseyez-vous face à lui, et pratiquez ensemble, cela le fera « basculer » de nouveau vers le positif.

Tu sais, parfois, je suis comme toi, je me sens un peu patraque, pas vraiment joyeux, j'ai l'impression que rien ne va. Regarde ce que je fais, je construis un arc-en-ciel du bonheur ! Il y a 7 couleurs à l'arc-en-ciel du bonheur :

- **Rouge.** Ce matin je t'ai vu sourire. Et pour toi, un bon souvenir en rouge ce serait :
- **Orange.** Je sais que tu as déjà prouvé que tu réussissais parfaitement la cuisson des pains perdus. Et pour toi, l'orange du bonheur, c'est ? :
- **Jaune.** Pour moi, ce sont les bisous que tu m'offres le soir ! Le jaune du bonheur, qu'est-ce que c'est pour toi ?
- **Vert.** Le vert du bonheur : pour moi, ce sont les journées ensemble à la piscine ! Le vert du bonheur, pour toi, qu'est-ce que c'est ?
- **Bleu.** Le bleu du bonheur, c'est pour moi quand tu prends tout ton temps pour construire les choses, tu es adorable. Et pour toi, le bleu du bonheur, c'est ?
- **Indigo.** L'indigo du bonheur, c'est quand on se retrouve tranquillement à discuter comme maintenant, à partager un bon moment. Et pour toi, l'indigo du bonheur, c'est ?
- **Violet.** Le violet du bonheur, c'est quand tu fais l'effort de vouloir aller plus loin, de sortir de situations difficiles, c'est top ! Et pour toi, le violet, qu'est-ce que c'est ?

Tu vois comme l'arc-en-ciel du bonheur fait de toi une personne rayonnante, forte, pleine de douceur. Tu es tout cela mon enfant, sois-en bien certain !